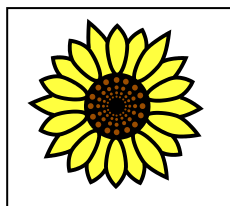


*SPF Seniorerna
Solrosen Solna*



SENIORER I TIDEN

- *inflytande*
- *valfrihet*
- *livskvalitet*

Så var det höst igen..

Skolorna har börjat igen. De som har jobb har gått tillbaka till det efter en välbehövlig semester. Vi seniorer däremot har inga jobb att gå till eftersom vi är pensionerade. Det man oftast saknar efter pensioneringen är kontakten med sina arbetskamrater. Då är det skönt att det finns en pensionärsförening att höra till och finna gemenskap i. Föreningen ger möjlighet inte bara till social samvaro utan också möjligheter till olika aktiviteter. Det kan vara inom kulturområdet eller i form av fysiska aktiviteter som boule, bowling och redskapsträning. Resor och utflykter är också uppskattade inslag i föreningens verksamhet. Allting blir dessvärre dyrare, men föreningen strävar efter att minimera kostnaderna för sina evenemang. Målet är att alla ska kunna vara med på allt. Ett exempel är den förtämliga jullunchen som föreningen ordnar i egen regi. Där blir årets pris detsamma som förra året. Hösten bjuder i övrigt på flera efterlängtrade aktiviteter inom kulturområdet. Vi har ordnat studiebesök på Confidensen och Ridarhuset, liksom NKS konstsamling och besök på Nationalmuseum. Som vanligt har vi vinprovningar i regi av Ingrid och Carl-Magnus och senare i novembermörkret piggar vi upp oss med ärtor med punsch. Man behöver inte gå sysslolös den här hösten heller! Väl mött alla!

Bengt Norrbom

ordförande

PS Glöm inte våra sektioner med motion, .bridge, boule mm

Kontaktpersonerna står i kontaktrutan på sista sidan.

DS

Hösten 2019



SPF Seniorerna 80 år

Besöksadress Ankaret

Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna

Våra aktiviteter i samarbete med Vuxenskolan

Tisdag 1/10 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret
FULLBOKAD

Onsdag 2/10 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret

Vi provar denna gång portugisiska viner och förtär portugisiska specialiteter som tillbehör.

Pris 170 kr. Max 26 deltagare. *Anmälan till expeditionen snarast möjligt. Kolla att det finns plats!* **OBS! Kort anmälningstid.**

Finns 8 platser kvar.

Betalas till föreningens plusgirokonto vid anmälan.

Onsdag 2/10 kl 15-16 Studiebesök på Nya Karolinska där vi får en guidad visning av sjukhusets konstsamling.

Samling i huvudentrén där guide möter. Pris 100 kr. Max 20 pers. Betalas vid anmälan till föreningens plusgirokonto.

Anmälan till Ingrid Andersson tel 0708288697 senast 1/10.

OBS! Kort anmälningstid!

Onsdag 9/10 kl 13.30 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76.

Svängig underhållning av Grabbarna från Eken. Med anledning av SPF:s 80-årsjubileum serveras tårta istället för mackor.



Besöksadress Ankaret
Hagalundsgatan 33
Postadress:
Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon
08 83 74 63
E-postadress
spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0
Hemsida
www.spfseniorerna.se/solrosensolna

Förtroenderådet anordnar
PUBAFTON på Ankaret
Torsdagen den 10/10
kl 14-17

Försäljning av vin och smörgåsar
Sätrabälarna spelar till dans
15 - 17



Onsdag 23/10 kl 11.30 Studiebesök på nyrenoverade Nationalmuseum

Guidad visning kallad "Nyfiken på samlingarna" som följer en tänkt tidslinje från 1500-talet och framåt. Visningen tar cirka en timme.

Pris 150 kr. Max 25 pers. *Anmälan till exp. senast 15/10. Betalas till föreningens plusgirokonto i samband med anmälan.*

**Onsdag 6/11 kl 13.30 Månadsträff i
Pingstkyrkans lokal Råsundavägen 76**

Modevisning av herr- och damkläder från Seniorshop, visade av våra egna eleganta mannekänger. Såväl manliga som kvinnliga!



Passa på och förnya din garderob här

**Torsdag 14/11 kl 17.00 Ärtor med
punsch på Ankaret**

Vi piggar upp oss i höstmörkret med lite god ärtsoppa och provar några olika punchssorter därtill. En helkväll i alla avseenden.

Pris 150 kr. Max 26 pers.

Anmälan till exp. senast 31/10. Betalas till föreningens plusgirokonto i samband med anmälan. Kolla att det finns plats först!

**Tisdag 19/11 kl 15.00 på Ankaret
Information om hörselproblem.**
Hörselskadades förening i Solna/Sundbyberg informerar om det vanligaste problemet vi äldre har.
Ingen kostnad men meddela expeditionen om du tänker delta.



Onsdag 4/12 kl 13.00 i Pingskyrkans lokal på Råsundavägen 76

Föreningens traditionella jullunch

Stans mest prisvärda julbord med allt man kan önska och lite till. Som vanligt levereras det av restaurang Greven och betjänten.

Pris endast 300 kr. Vi börjar med glögg innan vi hugger in på läckerheterna

Anmälan till exp. senast 25/11. Betalas till föreningens plusgirokonto vid anmälan.



Med SPF till Sydkorea & Taiwan

Sydkorea & Taiwan 10 dagar,
14 - 23 april 2020.

<https://www.spfseniorerna.se/globalassets/s/distrikt/stockholmsdistriktet/2019/teatererbj/sydkorea-taiwan.pdf>

Distriktets tel.nr 08 720 77 30

Besöksadress Ankaret
Hagalundsgatan 33
Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon
08 83 74 63
E-postadress

spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna

KONTAKTRUTAN

Ordf. Bengt Norrbom

Tel 070 5654454

bengt@norrbon.nu

Vice ordf: Anne Utter:

Tel 070 7792571

anne.utter@telia.com

Sekr. Carl-Magnus Wiklund:

Tel 0708 721821

cm.wiklund@comhem.se

Kulturfrågor Per Stockhaus:

Tel 070 2033737

per.stockhaus@icloud.com

Kassör Lillemor Sundholm;

Tel 070 6610521

lillis.sundholm@gmail.com

Klubbmästare Ingrid Andersson:

Tel 070 8288697

hemtillingrid@gmail.com

Webbredaktör Anniqua Lindström;

Tel 0707 104545

anniqua.lindstrom@gmail.com

Medlemssekreterare

Marita Pettersson;

Anita Hedin

Tel 83 74 63 ti,to 10 – 12

spf-solrosen.solna@telia.com

Reseombud

Ulla Balksjö 0706970894

Bengt Norrbom 0705654454

Ingrid Andersson 070 8288697

Boule Carl-Magnus Wiklund (se ovan)

Bowling Margareta Lindström 0706629436

Bridge tisd Leif Lindberg 070 5645541

Motion Ingvar Eliasson 0730 566509

Friskvård Aase Bergman 82 60 15

Studier Catharina Hedman 27 53 04

Från distriktets horisont

Temadag: Fokus kultur, natur och hälsa

Vi människor mår bra av att lyssna på musik, betrakta konst och promenera i naturen. Medelhavs världens antika kulturer var väl bekanta och införstådda med att detta hade en välgörande effekt på kropp och själ när det gällde välbefinnande och för att bearbeta ohälsa och sjukdomar med hjälp av olika konstformer.

Under temadagen får du bl.a veta mer om de senaste forskningsrönen; hur du som person kan förbättra din hälsa med rätt ljudmiljö; hur konst stimulerar både intellekt och känsloliv och hur enkla recept från naturen, ofta traditionellt kända inom folkmedicin, idag är vetenskapligt belagda.

Föreläsare

Jan O M Karlsson, konsthistoriker

Anna Konvica, konsthistoriker och örtterapeut

Andreas Konvica, operasångare, musikvetare och ljudterapeut

Datum & tid: 18 /10 kl 13.00-16.00

Plats: Sändersalen ABF-huset, Sveavägen 41

Anmälan senast 10/10 till

info@spfstockholm.se

Eller tel. 08-720 77 30, anmälan är bindande.

Kostnad 150 kr pp. Faktura skickas med bekräftelsen.

Besöksadress Ankaret

Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna

Besöksadress Ankaret
Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna